

La fase ricezione punto

21 OTTOBRE 2020

*Programmazione di una stagione
analisi, allenamento ed esercizi*

di: Mario Barbiero

mailbarbiero@gmail.com

I presupposti

1. La programmazione

2. La ciclicità

3. La specificità

I Contenuti della seduta di allenamento

1. Attivazione fisiologica e coordinazione
2. Mobilità articolare e prevenzione
3. Potenziamiento e destrezza
4. Parte tecnica

80% di lavoro tecnico 20% di lavoro propedeutico

Scelta del metodo e priorità

1. Parte tecnica

- Lavoro analitico «tecnica individuale»
- Lavoro sintetico «Tecnica e tattica di gioco»
- Lavoro globale «Sistemi di gioco»

Classificazione degli esercizi

<p>Esercizio <u>analitico</u></p>	<p>Impostazione o allenamento di un singolo fondamentale, o parte di esso, con finalità strettamente legate alle richieste del gioco</p>
<p>Esercizio <u>sintetico</u></p>	<p>Impostazione o allenamento di una parte di un sistema di gioco, con finalità strettamente legate al funzionamento dell'intero sistema ed alla sua efficacia nel gioco.</p>
<p>Esercizio <u>globale</u></p>	<p>Impostazione e allenamento della fasi di gioco, con finalità strettamente legate al funzionamento ed efficacia dei sistemi di gioco.</p> <p>« Quale scelta metodologica? »</p>

«Le scelte per il LAVORO GLOBALE»

Globale tecnico	Per applicare, strutturare e sviluppare i movimenti di sistemi, eseguiti a bassa intensità, SI a correzione a ripetizione all'errore e bonus, precisazioni compiti e competenze
Globale a punteggio	Per migliorare e mettere alla prova le specifiche del sistema, attraverso la parte «agonistica», tipo o tattica di servizio, variazioni.
Globale a punteggio speciale	Mix di diverse situazioni agonistiche, dove si allena il concetto 2R, «Riconosco e Risolvo»
Globale da gara	Per allenare i tempi ed i ritmi della gara.

La mia programmazione ANNUALE e % di lavoro

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

Cateoria serie B										
	settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno
	METODO ANALITICO				METODO SINTETICO		METODO GLOBALE		METODO ANALITICO	
gare		2	4	3	3	4	4	4	4	2
sedute	16	14	10	10	10	10	10	10	12	12
Durata	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
analitico	60	40	30	20'	20'	20'	20'	20'	20'	60'
sintetico	20'	40	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	20'
globale	20'	20'	40	50'	50'	50'	50'	50'	50'	20'

tema tecnico	tecn. di base	ric/p.								
	Dif/alzata	Break/p.								
	Battuta	Battuta	Battuta	Battuta	Battuta	Battuta	Battuta	Battuta	Battuta	
		muro		muro		muro	muro	muro		

livello protocolli	base	tec/gioco	sistemi	sistemi	sistemi	sistemi	sistemi	sistemi	sistemi	medio
			efficacia	efficacia	efficacia	efficacia	efficacia	efficacia		

PROGRAMMAZIONE MENSILE fase preparatoria

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA
metodo	METODO ANALITICO				
Protocolli es. analitici	base	schede 1-2-3-4	schede 1-2-3-5	Schede 3-4-5-6	Schede 3-4-5-7
Protocolli es. sintetici	base	schede 1-2-3-5	schede 1-2-3-6	Schede 3-4-5-7	Schede 3-4-5-8
Protocolli es. globale	base	globale tecnico	globale tecnico	globale a punteggio	globale punt.speciale

PROGRAMMAZIONE MENSILE fase agonistica

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA
metodo	METODO globale				
Protocolli es. analitici	Schede 3-4-5-7	Schede alternate	Schede alternate	Schede alternate	Schede alternate
Protocolli es. sintetici	Schede 3-4-5-8	Schede alternate	Schede alternate	Schede alternate	Schede alternate
Protocolli es. globale	glob. punteggio/speciale				

Progr. Settimanale con 9 sedute di allenamento

Mattina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
		<u>Pesi</u>			<u>Pesi</u>	
	Riposo		Analitico			Riposo
		<u>Analitico</u>	Sintetico	<u>Analitico</u>	<u>Analitico</u>	

Pomeriggio	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
		<u>Analitico</u>	Analitico	<u>analitico</u>	<u>Analitico</u>	
	Riposo	<u>sintetico</u>	sintetico	<u>sintetico</u>	<u>sintetico</u>	<u>sintetico</u>
		<u>globale</u>	globale	<u>globale</u>	<u>globale</u>	<u>globale</u>

Progr. settimanale con 5 sedute di allenamento

In rosso il tempo dedicato alla fase ricezione/attacco

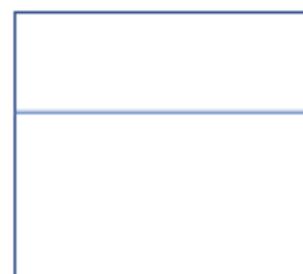
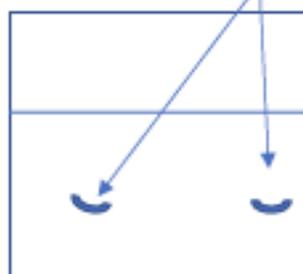
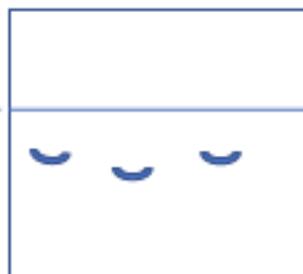
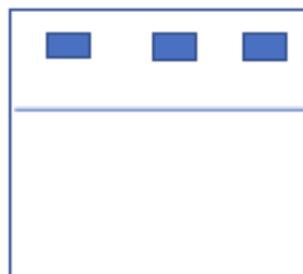
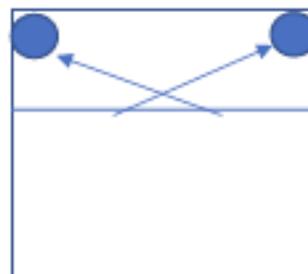
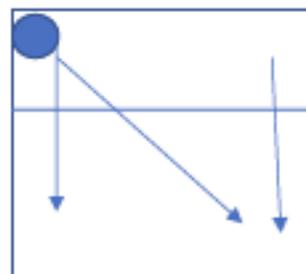
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Analitico 40%	<u>Analitico 50%</u>	Analitico 20%	<u>Analitico 30%</u>	<u>Analitico 10%</u>
Sintetico 30%	<u>Sintetico 30%</u>	Sintetico 40%	<u>Sintetico 30%</u>	<u>Sintetico 40 %</u>
Globale 30%	<u>Globale 20%</u>	Globale 40%	<u>Globale 40%</u>	<u>Globale 50%</u>

Progr. Settimanale con 4 sedute di allenamento

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Analitico 30%	<u>Analitico 40%</u>		<u>Analitico 30%</u>	<u>Analitico 10%</u>
Sintetico 30%	<u>Sintetico 30%</u>	riposo	<u>Sintetico 30%</u>	<u>Sintetico 40%</u>
Globale 40%	<u>Globale 30%</u>		<u>Globale 40%</u>	<u>Globale 50%</u>

Programma settimanale

Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
PESI	Palla	PESI	RIPOSO	PESI	
	Batt/rice.				
	Ripetute di tecniche per zone				
	Palleggiatori Protocollo				
B/P	R/A	B/P Misto	R/A Misto		
Riscaldamento+ elastici e circuiti motricità -protocollo palleggiatori -Palla a coppie	Riscaldamento+ elastici e circuiti motricità -Protocollo palleggiatori -Palla a coppie	Riscaldamento+ elastici e circuiti motricità -Protocollo palleggiatori -Palla a coppie	Riscaldamento+ elastici e circuiti motricità -Protocollo palleggiatori -Palla a coppie	Riscaldamento+ elastici e circuiti motricità -Protocollo palleggiatori -Palla a coppie	
Analitico uscite in difesa Sintetico difesa-attacco-muro	-sintetico Battuta-ricezione-attacco-muro-difesa	Analitico Muro Sintetico Muro/difesa	-sintetico Battuta-ricezione-attacco-muro-difesa	-sintetico Battuta-ricezione-attacco-muro-difesa	
Globale tecnico di palla alta, difesa-alzata Globale a punteggio 4+4	Globale a punteggio Batt/free conferma 20 pari	Globale a punteggio Batt/free/alta 19 pari	Globale Misto Batt/free/2 alta/1 alta 16 pari	Globale Misto Batt/free/alta 19 pari	



Note Martedì LAVORO AEROBICO finale,
Tutti i giorni gradoni finali per.....
Tutti i giorni , protocollo per Liberi.

Strategie per la valutazione

- ✓ Incontri individuali o questionari conoscitivi
- ✓ Conoscenza ed osservazione diretta
- ✓ Feedback bidirezionali
- ✓ Autovalutazione con esercizi ad obiettivo
- ✓ Analisi statistiche dei fondamentali specifici
- ✓ Analisi immagini video singoli esercizi o parti di allenamento

Il modello di prestazione della fase ricezione/punto

	Media Superlega	Media A2	Media A3	Media serie B	Media serie C	Media Giovanili maschili
Efficienza <u>complessiva</u> cambio palla Punti:	60%	57%	51%	49%	40%	35%
Riferimento Allenamento	13 su 20	12,5 su 20	12 su 20	10,5 su 20	8,5 su 20	7 su 20
Efficienza cambio palla su <u>prima palla</u> Punti:	51%	48%	40%	37%	25%	20%
Riferimento Allenamento	11 su 20	9 su 20	8 su 20	8 su 20	6 su 20	5 su 20

Obiettivi per l'allenamento

La ricezione.....Obiettivo:

Garantire il raggiungimento dell'obiettivo 6 su 10 con un numero più alto possibile di ripetizioni attraverso alcune regole metodologiche:

- ✓ **Facilitazione** del compito
- ✓ **Progressività**, Protocolli da 3 esercizi **facile/intermedio/difficile**
- ✓ **Garante della continuità**
- ✓ **Controllo** costante efficacia

Formula per un allenamento qualitativo

Facilitazione del compito,
consente ripetizioni curando la tecnica

- ✓ Battute ravvicinate
- ✓ Direzioni stabilite
- ✓ Battute del tecnico
- ✓ Obiettivo iniziale più basso

Formula per un allenamento qualitativo

IL METODO PROTOCOLLARE

Progressività «dal facile al difficile»

Esercizio: 1)Facile 2)Intermedio 3)Difficile

- ✓ Battute prima del tecnico poi dei giocatori
- ✓ Battute prima da vicino e poi da lontano
- ✓ Battute senza variazione e poi con variazioni
- ✓ Battute dai plinti e/o macchina

Formula per un allenamento qualitativo

Obiettivo: «un numero alto di ripetizioni qualificanti»

«Garante della continuità»

- ✓ All'errore battuta del tecnico
- ✓ All'errore battuta facilitata
- ✓ All'errore battuta dal plinto
- ✓ All'errore battuta con la «macchina»

Formula per un allenamento qualitativo

Controllo costante efficacia

Obiettivo: «consapevolezza e presa di coscienza del percorso tecnico»
«registro obiettivi quotidiani individuali»

- ✓ Allenatore che scrive
- ✓ Assistente che scrive
- ✓ Giocatore che scrive

La fase ricezione/punto

Modello di prestazione della RICEZIONE e numeri per l'allenamento

- ✓ Media x set: 20-22
- ✓ Media x gara: 60-100
- ✓ Media x giocatore x gara: 20-30
- ✓ Rendimento: 55%-65% di positività
- ✓ Effetto sui punti: 60% dei punti fatti, da 9 a 12 x set
- ✓ Ogni 2-2, 5 ricezioni 1 punto

Formula per un allenamento qualitativo

METODO: **Controllo della Quantità e della Qualità**

In ogni esercizio analitico che dura 20' teoricamente abbiamo queste opportunità:

20' = 1 battuta ogni 5 " = 12 al minuto (-25% di errore) =
9 opportunità di ricezione ogni minuto X 20' = 180 ricezioni

180 ricezioni / 6 giocatori = 30 ricezioni ciascuno

3 tentativi di 6 su 10 ogni 20 minuti di lavoro

Costruire i SISTEMI della fase ricezione punto

- ✓ Il sistema di ricezione : «i ricettori»
- ✓ Il sistema di costruzione: «il palleggiatore»
- ✓ Il sistema di attacco : «gli attaccanti»

I SISTEMI della fase ricezione punto

Il sistema di ricezione: «i ricettori»

«LE CONOSCENZE»

- ✓ Scelta delle tecniche da usare
- ✓ Il timing di sistema «le fasi attentive», osservazione, elaborazione e costruzione di un piano tattico
- ✓ I comportamenti tattici, «movimenti delle linee»
- ✓ L'efficacia, definizione di obiettivi raggiungibili
- ✓ Costruzione di un piano di lavoro

I SISTEMI della fase ricezione punto

Il sistema di ricezione: «i ricettori»

- ✓ Le tecniche di ricezione:
 - ✓ **Bagher Laterale**, prevalentemente per la ricezione di battute con effetto float
 - ✓ **Bagher Frontale**, prevalentemente per la ricezione di battute con effetto spin
 - ✓ **Palleggio**, prevalentemente per la ricezione di battute tattiche, con effetto float

I SISTEMI della fase ricezione punto

Il timing di sistema, le fasi di osservazione

- ✓ **Chi è e cosa potrebbe fare?** Insegnare a osservare e ricordare l'efficacia e la tendenza, **linea neutra**
- ✓ **Da dove batte?** Le criticità e gli adattamenti, orientamento della linea in **«frontalità»**
- ✓ **Con quale tecnica?** I possibili effetti della tecnica scelta della **profondità** della linea
- ✓ **Con quale tattica?** Valutazione possibili **variazioni**

I SISTEMI della fase ricezione punto

Il sistema di ricezione: «i ricettori»

✓ Le linee di ricezione:

- ✓ Neutra (6 metri), prevalentemente per la ricezione di battute di media velocità, in bagher laterale (float) e frontale (spin)
- ✓ Arretrata (7 metri), prevalentemente per la ricezione di battute tese e profonde, in bagher laterale e frontale
- ✓ Avanzata (5 metri), prevalentemente per la ricezione di battute di tattiche o corte, in bagher laterale, frontale o palleggio
- ✓ Neutra attiva, su battute ibride

I SISTEMI della fase ricezione punto

Il sistema di ricezione: «i ricettori»

La Regola imprescindibile per la ricezione:

«FRONTALITÀ AL BATTITORE, PIANO DI RIMBALZO AL PALLEGGIATORE»

- ✓ **Frontalità al battitore:** rotazione della linea verso la **zona di battuta** (1-6-5), frontalità perfetta al battitore e scelta della tecnica
- ✓ **Piano di rimbalzo al palleggiatore:** sia nel caso di uscita frontale o angolare, il piano di rimbalzo, ovvero **le braccia nel bagher frontale e laterale** e **mani nel palleggio**, deve essere sempre in fase di uscita in spinta, in perfetta direzione del palleggiatore
- ✓ **Battute molto potenti o veloci:** quando i piedi le gambe ed il busto **non hanno il tempo di preparare la tecnica**, le braccia ovvero il piano di rimbalzo, avrà la **responsabilità TOTALE di direzionare la palla** verso il palleggiatore. LAVORO TECNICO necessario.

I SISTEMI della fase ricezione punto

Il sistema di ricezione: «i ricettori»

«Organizzazione e comunicazione del sistema»

- ✓ **Libero?** IL REGISTA del sistema di ricezione, indica i movimenti delle linee, le competenze e le probabili direzioni di battuta (su indicazione del tecnico, prima della gara e a fine set)
- ✓ **Ricevitori:** seguono le indicazioni del libero e compongono una linea compatta e tatticamente preparata

La fase ricezione punto

ESERCIZI BASE

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA RICEZIONE: esercizi ANALITICI **6/7 su 10**»

A batte	6 metri	B riceve	Rice in bagher frontale	Ricezione angolare in punto 3
A batte	6 metri	B riceve	Rice in bagher laterale	Ricezione angolare in punto 3
A batte	6 metri	B riceve	Rice in palleggio	SPINTA angolare in punto 3
<u>VARIANTI</u>				
Ripetere	Con battuta diagonale, frontalità			
Ripetere	Con battute regolamentari linea e diagonale, adattamento frontalità			
Ripetere	Con battute con tecniche diverse, adattamento delle linee			
Ripetere	Con palleggiatori che palleggiano al bersaglio, valutazione efficacia di fase			
<u>ATTENZIONE a.....</u>				
Battitori: traiettorie tese e stabili. Ricevitori: linea, postura, tecnica, obiettivo				

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA RICEZIONE: esercizi ANALITICI 5/6 su 10»

A batte float	Da zona 1	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo frontalità e linea
A batte float	Da zona 5	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo frontalità e linea
A batte float	Da zona 1-5	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo variazione di frontalità e di linea

VARIANTI

Ripetere	Con ricezione in zona 1-6-5 per gli schiacciatori e 1-6 per i liberi
Ripetere	Con battute dello stesso giocatore
Ripetere	Con battute di giocatori diversi
Ripetere	Con palleggiatori che palleggiano al bersaglio, valutazione efficacia di fase

ATTENZIONE a.....

Battitori: traiettorie tese e stabili. Ricevitori: **linea, postura, tecnica, obiettivo**

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA RICEZIONE: esercizi ANALITICI 5/6 su 10»

A batte float	Da zona 1	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo frontalità e linea
A batte float	Da zona 6	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo frontalità e linea
A batte float	Da zona 5	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo variazione di frontalità e di linea
A batte float	Dalle 3 zone	B riceve	Rice in bagher laterale	Controllo variazione di frontalità e di linea

VARIANTI

Ripetere	Con ricezione in zona 1-6-5 per gli schiacciatori e 1-6 per i liberi
Ripetere	Con battute da giocatori diversi
Ripetere	Con battute da plinto
Ripetere	Con palleggiatori che palleggiano al bersaglio, valutazione efficacia di fase
	<u>ATTENZIONE a.....</u>

Battitori: traiettorie tese e stabili. Ricevitori: **linea, postura, tecnica, obiettivo**

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA RICEZIONE: esercizi ANALITICI **5/6 su 10**»

A batte SPIN	Da zona 1	Rice in 2	Rice in bagher frontale	Controllo postura frontalità e linea
A batte SPIN	Da zona 5	Rice in 2	Rice in bagher frontale	Controllo Postura frontalità e linea
A batte SPIN	Da zona 1-5-6	Rice in 2	Rice in bagher frontale	Controllo variazione di frontalità e di linea

VARIANTI

Ripetere	Con ricezione in zona 1-6 e 6-5 per gli schiacciatori e 1-6 per i liberi
Ripetere	Con lavoro nei due campi, alternato
Ripetere	Con battute con 3 ricettori su due campi servizio alternato + PLINTO all'errore
Ripetere	Con palleggiatori che palleggiano al bersaglio, valutazione efficacia di fase
	<u>ATTENZIONE a.....</u>

Battitori: traiettorie tese e stabili. Ricevitori: **linea, postura, tecnica, obiettivo**

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA RICEZIONE: esercizi ANALITICI **5/6 su 10**»

A batte float B batte spin	Da zona 1	Rice in 2	Scelta della tecnica	Variazione della linea
	Da zona 5	Rice in 2	Scelta della tecnica	Variazione della linea
	Da zona 1-5-6	Rice in 2	Scelta della tecnica	Variazione della linea

VARIANTI

Ripetere	Con ricezione in zona 1-6 e 6-5 per gli schiacciatori e 1-6 per i liberi
Ripetere	Chiamata del sistema dal libero (?)
Ripetere	Con battute con 3 ricettori su due campi servizio variato + PLINTO all'errore
Ripetere	Con palleggiatori che palleggiano al bersaglio, valutazione efficacia di fase

ATTENZIONE a.....

Battitori: traiettorie tese e stabili. Ricevitori: **linea, postura, tecnica, obiettivo**

La fase «RICEZIONE/PUNTO»

«Il sistema di attacco»

I SISTEMI della fase ricezione punto

Il sistema di costruzione: «il palleggiatore»

- ✓ La precisione
- ✓ I tempi
- ✓ La gestione

I SISTEMI della fase ricezione punto

Il sistema di costruzione: «il palleggiatore»

Programmazione lavoro sulla PRECISIONE

- ✓ Lavoro con i canestri: 15' prima di ogni allenamento, 15' di battuta e ricezione
 - con lancio #, con lancio + e con lancio ! da zona 5/6/1, alzata in 4 con frontalità in 4, uscita laterale in 2 «sulla spalla dx + rotazione spalle»
 - Da appoggio #, da appoggio lancio + da appoggio ! da freeball, alzata in 4 con frontalità in 4, uscita laterale in 2 «sulla spalla dx + rotazione spalle»
 - Da ricezione #, da ricezione + da ricezione ! con battuta progressiva, alzata in 4 con frontalità in 4, uscita laterale in 2 «sulla spalla dx + rotazione spalle»

I SISTEMI della fase ricezione punto

Il sistema di costruzione: «il palleggiatore»

Programmazione Lavoro sui TEMPI

✓ Lavoro con gli attaccanti

- 10' analitico palla super, (Mercoledì) alternato, con 10' analitico palla alta (martedì)
- 10' sintetico appoggio- palla super, (Mercoledì) alternato, con 10' sintetico difesa-palla alta (Martedì)
- 10' sintetico ricezione- palla super + muro, (Mercoledì), alternato, con 10' sintetico difesa-palla alta+ muro (Giovedì)
- 20' sintetico, 2 palle super + muro + difesa, alternato con 2 palle alte + muro + difesa (Venerdì)
- 50-60' di globale OGNI GIORNO.

I SISTEMI della fase ricezione punto

Il sistema di costruzione: «il palleggiatore»

Programmazione Lavoro sulla Gestione

✓ Lavoro con le basi di attacco: «definizione numero attaccanti»

- 10' sintetico da appoggio BASE 1, 10' sintetico da appoggio BASE 7 (Mercoledì)
- 10' sintetico da RICEZIONE BASE 1, 10' sintetico da RICEZIONE BASE 7 (Mercoledì)
- 10' sintetico da RICEZIONE BASE 1/7 (Venerdì)
- 50-60' di globale OGNI GIORNO

CRITERI: applicazione delle % di distribuzione stabilite, in base ai punti rete, aperture e sovrapposizioni, applicazione Pipe alle basi di attacco, controllo efficacia della rotazione

SISTEMI della fase ricezione punto

La distribuzione: stabiliamo le regole

	+	#			+
		+			
		!			
		4	3	2	
	R.# +	33%	33%	33%	
	R !	40%	20%	40%	
	R -	60%		40%	

I SISTEMI della fase ricezione punto

Il sistema di attacco : «gli attaccanti laterali»

- ✓ **Rincorse:** palla **super**, breve (3 appoggi) e dentro il campo, palla **alta** più ampia (4 appoggi) e appena fuori
- ✓ **Tempi:** super # + appena entra nelle mani, ! appena esce dalle mani, alta «punto alto»
- ✓ **Direzioni:** Super, conflitto/linea, alta «uso muro»
- ✓ **Scelta dei colpi:** Super: tipo di ricezione, chi mura, massima velocità . Alta, chi mura, massima altezza
- ✓ **Efficacia:** Super = positività, alta = efficienza

I SISTEMI della fase ricezione punto

Il sistema di attacco : «gli attaccanti centrali»

- ✓ **Ricorse:** brevi, max 3 appoggi, distanza da rete,
- ✓ **Tempi:** 1 anticipo, C altezza, CC tempo
- ✓ **Direzioni:** punti rete e conflitti del muro
- ✓ **Efficacia:** Positività assoluta
- ✓ **Pipe:** Rincorse brevi 3 appoggi, attacco 1 metro dentro, punto di attacco un base al punto rete del palleggiatore, direzioni nel conflitto creato

L'ALLENAMENTO

«**Mezzi per allenare** per la fase ricezione/punto"»

Il lancio d'appoggio	Esercizi con avvio mediante lancio della palla al palleggiatore
	Analitico palleggiatore, attaccanti, tempi in situazioni codificate
La freeball	Esercizi con avvio della palla lanciata nell'altro campo, facile.
	Sintetico facilitato per, situazionalità palleggiatori e attaccanti, tempi di attacco, appoggio su punto rete
La battuta	Esercizi con avvio mediante la battuta
	Sintetico, Globale situazionale con variabilità da Gara, riconoscere ed applicare le regole del sistema

I SISTEMI della FASE CAMBIOPALLA

Il sistema di Attacco

Le regole:

Positività	Sviluppo della <u>positività</u> con palla vicino a rete
Efficienza	Sviluppo della <u>efficienza</u> con palla lontana da rete
Controllo delle direzioni	Specializzazione dei colpi funzionali al sistema
Controllo del rendimento	Controllo costante positività ed efficienza della fase

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA COSTRUZIONE : **esercizi ANALITICI**»

Lancio d'appoggio #	P alza	Super in posto 4	Bersaglio	Lavoro: frontalità in 4 uscita laterale in 2 Obiettivo: 7/8 su 10
Lancio d'appoggio #	P alza	Super in posto 2	Bersaglio	
Lancio d'appoggio #	P alza	Super in 2'linea	Bersaglio	
Lancio d'appoggio #	P alza	Centrale e pipe	Bersaglio	

VARIANTI

Variazione	Con lancio di appoggio da 5 - 6 – 1 - corto
Variazione	Da spostamenti rotazioni
Variazione	Da posizione di muro
	<u>ATTENZIONE a.....</u>

Tecniche specialistiche: sospensione, neutralità, velocità di uscita, spostamenti, e uscite laterali

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA COSTRUZIONE : **esercizi ANALITICI**»

Freeball	P alza	Super in posto 4	Bersaglio	Lavoro: frontalità in 4 uscita laterale in 2 Obiettivo 6/7 su 10
Freeball	P alza	Super in posto 2	Bersaglio	
Freeball	P alza	Super in 2^ linea	Bersaglio	
Freeball	P alza	Centrale e pipe	Bersaglio	

VARIANTI

Variazione	Con appoggio, libero da 5 - 6 – 1 - corto
Variazione	Con appoggi di giocatori diversi
Variazione	Con terzo tocco attacco piedi a terra
	<u>ATTENZIONE a.....</u>

Tecniche specialistiche: sospensione, neutralità, velocità di uscita, spostamenti, e uscite laterali

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA COSTRUZIONE : **esercizi ANALITICI**»

Freeball	P alza	Sequenze di attacco	4/5 palloni	Obiettivo: neutralità, logica sequenze, distribuzione
Freeball	P alza	Sequenza	Sul punto rete	
Freeball	P alza	Sequenza	Base 1	
Freeball	P alza	Sequenza	Base 7	

VARIANTI

Variazione	Con appoggio, libero da 5 - 6 – 1 - corto
Variazione	Con terzo tocco attacco piedi a terra
	<u>ATTENZIONE a.....</u>

Tecniche specialistiche: sospensione, neutralità, velocità di uscita, spostamenti, e uscite laterali

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA COSTRUZIONE : «**esercizi SINTETICI**»

Batt-ricce	P alza	Super in posto 4	Bersaglio	Obiettivo: neutralità, logica sequenze, distribuzione
Batt-ricce	P alza	Super in posto 2	Bersaglio	
Batt-ricce	P alza	Super in 2 ^a linea	Bersaglio	
Batt-ricce	P alza	Centrale e pipe	Bersaglio	

VARIANTI

Variazione	Con appoggio, libero da 5 - 6 – 1 - corto
Variazione	Con appoggi di giocatori diversi
Variazione	Con terzo tocco attacco piedi a terra

ATTENZIONE a.....

Tecniche specialistiche: sospensione, neutralità, velocità di uscita, spostamenti, e uscite laterali

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«LA COSTRUZIONE : «**esercizi SINTETICI**»

Batt-rice	Rice in 3 schierata	P. alza	Bersaglio	Obiettivo: neutralità, logica sequenze, distribuzione
Batt-rice	Rice in 3 schierata	P. alza	Bersaglio	
Batt-rice	Rice in 3 schierata	P. alza	Bersaglio	
Batt-rice	Rice in 3 schierata	P. alza	Bersaglio	

VARIANTI

Variazione	Con battute da zone diversa
Variazione	Con battute con tecniche diverse
Variazione	Con obiettivo

ATTENZIONE a.....

Tecniche specialistiche: sospensione, neutralità, velocità di uscita, spostamenti, e uscite laterali

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

« L'ATTACCO : esercizi ANALITICI »

Lancio d'appoggio #	P alza	Super in posto 4	ATTACCO	Bersaglio sulla direzione
Lancio d'appoggio #	P alza	Super in posto 2	ATTACCO	Bersaglio sulla direzione
Lancio d'appoggio #	P alza	Super in 2'linea	ATTACCO	Bersaglio sulla direzione
Lancio d'appoggio #	P alza	Centrale e pipe	ATTACCO	Bersaglio sulla direzione

VARIANTI

Ripetere	Con lancio d'appoggio +
Ripetere	Con lancio d'appoggio !
Ripetere	Con lancio d'appoggio – (solo palla alta)

ATTENZIONE a.....

Tempi di attacco, rincorse adeguate, altezza del colpo, manualità e direzioni.

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«L'ATTACCO : esercizi SINTETICI»

Freeball	P alza	Super in posto 4	ATTACCO	Bersaglio sulla direzione
Freeball	P alza	Super in posto 2	ATTACCO	Bersaglio sulla direzione
Freeball	P alza	Super in 2'linea	ATTACCO	Bersaglio sulla direzione
Freeball	P alza	Centrale e pipe	ATTACCO	Bersaglio sulla direzione

VARIANTI

Ripetere	Con appoggio, libero da 5 - 6 – 1 - corto
Ripetere	Con appoggi di giocatori diversi
Ripetere	Con terzo tocco attacco piedi a terra

ATTENZIONE a.....

Tempi di attacco, rincorse adeguate, altezza del colpo, manualità e direzioni.

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«**L'ATTACCO** : esercizi **SINTETICI**»

Freeball	P alza	Super in posto 4	ATTACCO	Muro a 2
Freeball	P alza	Super in posto 2	ATTACCO	Muro a 2
Freeball	P alza	Super in 2'linea	ATTACCO	Muro a 2
Freeball	P alza	Centrale e pipe	ATTACCO	Muro a 2

VARIANTI

Ripetere	Con appoggio, libero da 5 - 6 – 1 - corto
Ripetere	Con appoggi di giocatori diversi
Ripetere	Con terzo tocco attacco piedi a terra

ATTENZIONE a.....

Tempi di attacco, rincorse adeguate, altezza del colpo, manualità e direzioni.

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

« **L'ATTACCO** : « **esercizi SINTETICI** »

Batt-ricce	Rice in 3 schierata	P. alza	Attaccanti laterali	Muro schierato 3-4 attacchi e cambio
Batt-ricce	Rice in 3 schierata	P. alza	Attaccanti centrali, pipe	
Batt-ricce	Rice in 3 schierata	P. alza	Attacco completo	
Batt-ricce	Rice in 3 schierata	P. alza	Attacco su basi	

VARIANTI

Variazione	Con battute da zone diversa
Variazione	Con battute con tecniche diverse
Variazione	Con obiettivo

ATTENZIONE a.....

Tecniche specialistiche: sospensione, neutralità, velocità di uscita, spostamenti, e uscite laterali

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«esercizio GLOBALE: focus-alzata-attacco»

Sestetto A contro sestetto B

6x6	2x1	2 Lanci d'appoggio al palleggiatore	2 attacchi stesso giocatore
6x6	2xbase	2 lanci d'appoggio al palleggiatore	2 attacchi per base
6x6	3x base	3 lanci d'appoggio al palleggiatore	3 attacchi per base

VARIANTI

Globale tecnico	Ripetizione all'errore
Globale a punteggio	16 pari rotazioni bloccate, palla a terra= punto
Globale a punteggio speciale	3 palle a terra = 2 punti, 2 a 1= 1 punto, da 18 pari

ATTENZIONE a.....

Altezza del colpo, direzione di attacco di sistema, tempi di attacco e punti rete.

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«esercizio GLOBALE: focus-costruzione di basi tattiche»

Sestetto A contro sestetto B

6x6	4 freeball	X base, gioco con 3 attaccanti	Un attacco per tutti, più 1 da rip.
6x6	5 freeball	X base, gioco con 4 attaccanti	Un attacco per tutti, più 1 da rip.
6x6	1 battuta (bonus)+3 freeball X base (3 attaccanti)		Un attacco per tutti, più 1 da rip.
6x6	1 battuta(B) + 1 Free + 1battuta(B)+ 2freeball		4 attaccanti, come sopra

VARIANTI

Globale tecnico	Ripetizione all'errore
Globale a punteggio	14 o 16 pari rotazioni bloccate, palla a terra= punto
Globale a punteggio speciale	4 palle a terra = 2 punti, 3 a 1= 1 punto, 2 a 2 si ripete
	5 pale a terra=3 punti, 4 a 1=2 punti, 3 a 2= 1 punto

ATTENZIONE a.....

Altezza del colpo, direzione di attacco di sistema, tempi di attacco e punti rete.

Scomponiamo la fase, alleniamo i SISTEMI

«esercizio GLOBALE: focus-il sistema di ricezione»

Sestetto A contro sestetto B

6x6	1+1	1 battuta(bonus) +1 freeball CONFERMA	R/B (rotaz. bloccate)18 pari
6x6	1+3	1 battuta (bonus) +1 freeball +2 Free sestetto B	R/B 16 pari
6x6	2x1	1 battuta(no bonus) + 1 freeball di conferma	R/B 20 pari (attacco di 1'palla)
6x6	3x2	Sestetto B, 5 battute (no bonus)	Sestetto A deve fare 3 cambiopalla per un punto (60%)
18 pari		Sestetto A 5 battute (no bonus)	Sestetto B deve fare 2 cambiopalla per un punto (50% contr.)

VARIANTI

Globale tecnico	Ripetizione all'errore
Globale a punteggio	16 o 20 pari rotazioni bloccate.
Globale a punteggio speciale	Punteggi che simulano il 60% di positività
	Punteggi che simulino il 40-50% di efficienza

ATTENZIONE a.....

Altezza del colpo, direzione di attacco di sistema, tempi di attacco e punti rete.

Alleniamo i SISTEMI

«esercizio GLOBALE: il rendimento della fase cambio palla»

Sestetto A contro sestetto B «efficacia»

6x6	2+3	1 battuta (no bonus) +1 freeball + macchina + freeball + battuta (no bonus)	R/B, 3 su 5 per un punto, 20 pari (Pos. 60%)
	2+2	1 battuta (no bonus) + 1 freeball + macchina+ freeball (PRIMA PALLA)	R/B 3 su 4 per un punto, 20 pari (solo prima palla, concesso un errore, 2 errori si azzerano) (50% eff.)
6x6	3+2	1 battuta (no bonus) +1 Free + Plinto float + Free+macchina	R/B 3 su 5 per un punto (20 pari) 2 errori, azzerano (eff.40%)
6x6	3+3	1 battuta (no bonus) + 1 Free + Plinto float + Free + macchina+ freeball	R/B 4 su 6 per un punto (20 pari) 2 errori, azzerano (eff.50%)

Alleniamo i SISTEMI

«esercizio di gioco»

Sestetto A contro sestetto B (agevolato)

6x6		R/B 16 pari	Sestetto B C/P diretto, 2 punti
6x6		R/B 18 pari	Sestetto B, punto in fase break vale 2 punti
6x6		R/B	Da 14 sestetto A, 18 sestetto B
6x6		R/B	Da 10 sestetto A, 18 sestetto B, C/P diretto sestetto A vale 2 punti
6x6		R/B	Da 18-20 pari punto solo in fase break
6x6		Rotazioni	Da 15 pari, punto solo in fase break e al cambio palla diretto
		Rotazioni	Da 18 pari, Sestetto B punto doppio in fase Break
		Rotazioni	Set regolare, tiebreak (con regole come sopra)

Buon lavoro a tutti!

mailbarbiero@gmail.com